

Erfolgsbericht Vitalyse

Ich war schon seit ich mich erinnern kann übergewichtig, schon als Kind hatte ich immer etwas zuviel. Durch meine offene, selbstbewusste Art hat es mich nie gross gestört und ich hatte nicht das Bedürfnis etwas zu ändern. In den letzten zwei Jahren aber wurde es immer mehr und mehr. Ich hatte Probleme Kleider zu finden und fühlte mich zunehmend unwohl. Der Blick in den Spiegel war immer unerfreulicher und deprimierender.

Eines morgens Ende Februar 2015 stand ich nach ewiger Zeit wieder einmal auf die Waage und der Schock sass tief, 104kg !! Das war der Auslöser. In diesem Moment wusste ich, jetzt muss etwas passieren. Ich beschloss ab 1. März 2015 gegen mein Gewicht zu kämpfen, ich las Artikel im Internet, informierte mich über Ernährung und studierte Abnehm-Tipps.

Ich startete also alleine aber mit viel Motivation. Ich versuchte vor allem wenig zu Essen, weniger Kohlenhydrate und mehr Gemüse. Anfangs funktionierte alles Wunderbar innert 2 Monaten verlor ich 9kg.

Nach diesen zwei erfolgreichen Monaten stagnierte das Gewicht. Den ganzen Mai über verlor ich kein Kilo und sass nun auf meinen 95kg. Die Motivation hingegen nahm von Woche zu Woche ab. Ich wusste nicht mehr was ich noch machen sollte um weiter zu kommen. Also stand ich vor der Entscheidung; Entweder lässt du es nun wieder bleiben oder holst dir Hilfe. Ich informierte mich im Internet was es in Lyss für Angebote gab und stiess auf die Webseite von Frau Warmbrot. Das Vitalyse Programm überzeugte mich schon beim Lesen. Abnehmen ohne Hunger und nur mit gesunder Ernährung. So rief ich Frau Warmbrot Anfang Juni an. Im Nachhinein ganz klar eine der besten Entscheidungen meines Lebens!

Frau Warmbrot erklärte mir, wie mein Körper, meine Verbrennung und Ernährung funktioniert, wie wichtig mein Zuckerspiegel ist und wie ich Gewicht verlieren kann ohne zu hungern. Kaum habe ich mit dem Programm gestartet, purzelten die Kilo nur so. Ich verlor pro Monat 3-4Kg OHNE Hunger OHNE Gelüste mit gesundem und gutem Essen. Von Monat zu Monat und Kilo für Kilo fühlte ich mich besser. Ich hatte mehr Energie bessere Konzentration und vor allem mehr Selbstbewusstsein. Der Blick in den Spiegel wurde immer erfreulicher. Nun ist der 12. November 2015, neun Monate sind vergangen und ich schliesse meine Abnehmphase mit 69.9kg ab. Cool nicht?:-)

Ich bin überglücklich und freue mich auf weitere Tipps und Informationen von Frau Warmbrot für die weiteren Phasen. Die 2x wöchentlichen Besuche sind intensiv aber wichtig und motivierend. Frau Warmbrot findet immer die richtigen Erklärungen und motivierenden Worte, auch wenn es mal nicht so rund läuft. Ich weiss, dass ich diese riesige Herausforderung ohne ihre Unterstützung nicht geschafft hätte. An dieser Stelle ein riesiges Dankeschön. Auch ein Dank an meine Familie die mich stets unterstützt hat, das Wichtigste überhaupt.

Sabrina Blaser
14. Dezember 2015



1

Darf veröffentlicht werden